

令和4年

7月 献立表

基山町給食センター
若基小学校



日/曜	献立	食品名 (はたらきで仲間わけ)				調味料・その他	エネルギー(kcal)	配膳図
		おもにからだをつくるものになる		おもに体の調子をととのえるものになる			鉄(mg)	
		あかいろのグループ	きいろのグループ	みどりいろのグループ	カルシウム(mg)		塩分(g)	
1 金	ごはん		こめ			607		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.7		
	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく	さんおんとう ごまあぶら	しょうが たまねぎ えのき	酒 しょうゆ みりん	301		
	あまずあえ	ハム	はるさめ さんおんとう	キャベツ きゅうり しょうが	酢 しょうゆ	106.0		
4 月	ごはん		こめ			600		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.0		
	はっぼうさい	ぶたにくいか えび うずらのたまご かまぼこ	さんおんとう ごまあぶら でんぶん	ヤングコーン にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ キャベツ	鶏ガラスープ しょうゆ 酒	306		
	しゅうまい	ポークしゅうまい		きゅうり もやし だいこん レモン	しょうゆ	1.7		
5 火	ごはん		こめ			613		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.1		
	さばのたつたあげ	さば	でんぶん あぶら	しょうが	酒 しょうゆ	282		
	いそべあえ	のり	ごま ごまあぶら	ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ みりん	2.3		
6 水	ごはん		こめ			598		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.4		
	さわにわん	とりにく あぶらあげ かつおぶし こんぶ		ごぼう にんじん しいたけ ねぎ	酒 しょうゆ みりん 塩	268		
	さけのしおやき	サケ		もやし キャベツ にんじん たけのこ ピーマン にんにく	塩 トウバンジャン みりん しょうゆ	2.1		
7 木	ごはん		こくとうパン			649		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.1		
	ソーキそば	豚肉 かまぼこ かつおぶし こんぶ	うどん さんおんとう ごまあぶら	きくらげ たまねぎ ねぎ	しょうゆ 酒 みりん 塩	313		
	ゴーヤーチャンプルー	ぶたにく とうふ たまご かつおぶし	さんおんとう ごまあぶら	にがうり もやし	ツ酒 しょうゆ 塩 こしょう	2.8		
8 金	ごはん		こめ			631		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.9		
	キャベツのメンチカツ	キャベツのメンチカツ	あぶら	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん	柑橘ドレッシング	305		
	かんきつサラダ	もずく とうふ いらこ みそ		えのき ねぎ たまねぎ こまつな	酒	1.9		
11 月	ごはん		こめ			672		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.1		
	とりにくのレモンに	とりにく	さんおんとう でんぶん あぶら	しょうが パセリ レモン汁	しょうゆ 酒	306		
	おひたし	かつおぶし		こまつな もやし えのき	しょうゆ	2.0		
12 火	ごはん		こめ			644		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.5		
	すぶた	ぶたにく	でんぶん さんおんとう あぶら	れんこん たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン しいたけ	酢 ケチャップ 酒 しょうゆ	285		
	ちゅうかふうコーンスープ	とりにく たまご	でんぶん	とうもろこし クリームコーン にんじん たまねぎ チンゲンサイ	塩 こしょう しょうゆ チキンからスープ	1.6		
13 水	ごはん		こめ			701		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.2		
	ツナとぼてとのカップやき	ツナ えび こうやとうふ チーズ	フライドポテト マヨネーズ(卵なし)	ソテーオニオン えだまめ	ホワイトソース 塩 こしょう	355		
	ぶたじる	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ いらこ		たまねぎ ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ		2.1		
14 火	ごはん		こめ			598		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.6		
	チキンてりやきパティ	チキンてりやきパティ		キャベツ きゅうり とうもろこし	レモンドレッシング	398		
	レモンドレッシングサラダ	ハム		たまねぎ にんじん ほうれんそう	塩 マギーブイヨン ガラスープチキン	2.5		
コンソメスープ	ベーコン だいず	パスタ						

令和4年

7月 献立表

基山町給食センター
若基小学校

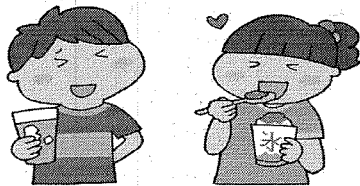


日/曜	献立	食品名 (はたらきで仲間わけ)			調味料・その他	エネルギー(kcal)	配膳図
		おもにからだをつくるものとなる	エネルギーをつくるものとなる	おもに体の調子をととのえるものとなる		鉄(mg)	
		あかいろのグループ	きいろのグループ	みどりいろのグループ	カルシウム(mg)	塩分(g)	
15 金	むぎごはん		こめ むぎ				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.3	
	なつやさいカレー	ぎゅうにく	あぶら	たまねぎ にんじん なす かぼちゃ しょうが にんにく えだまめ トマト缶	ディーナーカレールー カレールー ウスターソース ケチャップ カレー粉 塩 こしょう 鶏ガラスープ	423	
	かいそうサラダ	かいそうミックス ひじき ツナ		キャベツ だいこん	和風ドレッシング	1.9	
	ヨーグルト	ヨーグルト					
19 火	ごはん		こめ			650	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				3.4	
	いわしおかかにごまドレッシングサラダ		ごま さんおんとう ごまあぶら	ごぼう こまつな こんにやく? にんじん しょうが	酢 しょうゆ	534	
	ぶりからすましじる	とりにくだんご あげとうふ いりこ		たまねぎ にんじん ねぎ	塩 しょうゆ 酒 トウバンジャン	1.9	
20 水	やきにくチャーハン	ぎゅうにく ぶたにく	こめ さんおんとう ごまあぶら	たまねぎ しめじ えだまめ	塩 しょうゆ 酒	566	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.8	
	きゅうりのすのもの	とりにく	さんおんとう	きゅうり もやし	酢 しょうゆ 和風ドレッシング	271	
	わかめとコーンのスープ	わかめ かまぼこ いりこ	ごま	とうもろこし たまねぎ たけのこ	塩 こしょう しょうゆ コンソメ	2.0	
	ももゼリー			ももゼリー			

食育だより

令和4年度 7月
基山町給食センター
栄養教諭 酒井

その食生活、夏ばての原因になっています



夏に起こりやすい体調不良のことを夏ばてとい
います。夏の暑さの影響で胃腸の動きが鈍くなっ
て食欲が低下し、体がだるくなったり、無気力状
態になったりします。冷たいものの過剰摂取は、
胃腸の動きを鈍らせて夏ばての症状を悪化させる
といわれています。冷たいものとりすぎに気を
つけましょう。

夏を元気に過ごすための夏ばて対策

こまめに水分補給をしよう



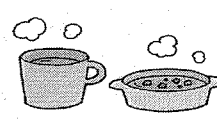
のどがかわく前に少しずつ
こまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事を
とろう



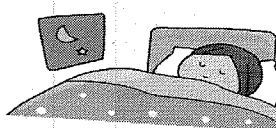
主食、主菜、副菜、汁物を、
バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



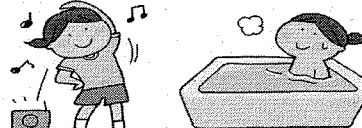
冷たいものばかりではなく、
温かいものもとりましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかし
をしないで十分な睡眠をとりましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を
上手にかけるようにしましょう。